

一流目指し心身鍛える



④スパイダーウオークで進む受講生。コンディショニングの講座では、体全体を使ったさまざまな動きに取り組んだ＝県総合体育センター

⑤岡澤さん（右）からマイナス思考をプラス思考に変えるポイントについて学んだメンタルトレーニングの講座



未来のアスリート発掘事業

「世界で活躍したい」「自分の可能性を広げたい」。大きな夢を持ってスポーツに取り組む県内の子どもたちが、一流選手を目指して心と体を鍛えるプログラムに臨んでいます。県スポーツ協会の「未来のアスリート発掘事業」は本年度、小学5、6年生60人が1年間の講座を受講中。競技の垣根を超え、仲間たちと切磋琢磨しています。

ジュニア特報

事業は2005年度にスタート。毎年小学5年生を対象に公募し、運動能力測定の結果などを基に選ばれた児童に加え、競技団体から推薦されたジュニア指定者の4年生が翌春から1年間、12回の育成プログラムに参加します。現在活動するのは20期生で、19期生までの修了生は計1214人。ハンドボールの佐々木春乃選手（富山市出身、1期生）、バスケットボールの馬場雄大選手（同、2期生）や八村塁選手（同、4期生）、サッカーの宝田沙織選手（立山町

出身、6期生）ら、五輪などで活躍する選手も修了生です。

プラス思考に変換

プログラムは「知的能力育成」と「身体能力育成」の2本柱。運動能力を高めるだけでなく、栄養についての知識や試合で力を発揮できる心の持ち方、コミュニケーション力などを身に付けることも目指しています。

10月中旬の土曜日の夕方、県総合体育センターで今年7回目の講座が開かれました。まずはメンタルトレーニング。奈良教育大名誉教授の岡澤祥訓さんを講師に、「マイナス思考にならないためにどうしたらいいか」

小学5、6年生60人 仲間と切磋琢磨

を考えました。

マイナス思考になってしまったのは、結果を考えて「勝てるかな、負けたらどうしよう」と思ってしまうからだといいます。

岡澤さんは「失敗したら嫌だなと思うミスが起きる。ミスしてもいいので、こういうプレーをしたいと思ったことをやればいい」と呼びかけました。

それでもマイナス思考になってしまうとき、気持ちをプラス思考に変えるキーワードがある

というアドバイス。受講生からは「切り替えていこう」「楽しめばいい」「自分の力を出し切ろう」などの言葉が出されました。岡澤さんは「最後の瞬間まで、今やれることをやる」と

いう気持ちでプレーしよう」と強調しました。野球をしている梶川航輝さん（富山市奥田小6年）は「強くなるにはメンタル面が大事と分かった。試合で負けてもプラス思考で頑張りたい」と話しました。

基礎練習が大事

座学の後はさまざまな競技につながる体の使い方を学ぶ「コンディショニング」の講座。アトラクタ五輪に女子やり投げで出場した県西部体育センタースポーツ指導員の宮島秋子さんが講師を務めました。

「専門の種目の技術的な練習ばかりでなく、全身を使った基礎練習が大事」と説明を受け、普段使っていないような感覚を引き出すことを目的としたトレーニングを実践しました。クモのように地面をはって進むスパイダーウオークや、大きく腕を回して行うサイドステップ、上体をひねったボール投げなどに挑戦。肩甲骨や股関節を十分動かすことや、正しい姿勢を意識した動きを繰り返しました。

他競技から刺激

月1回の講座や合宿を経て、受講生同士の交流も深まっています。アイスホッケーの宇野澤華馬さん（同市芝園小5年）は「野球やバスケットをしている人はボールを遠くに飛ばせてすごいと思うし、他競技の人からたくさん刺激を受ける」と言います。これまでの講座を振り返り、松山嘉月羽さん（同市堀川小6年）は「食生活やコンディショニングなどの面で、これまでの自分には足りないことが多かった。学んだことを積み重ねてアティステックススイミングの最高の選手を目指したい」と意気込みました。

◇

県スポーツ協会は、県内の小学5年生を対象に、12月3日まで21期生を募集しています。問い合わせは同協会。電話076（461）7138。